

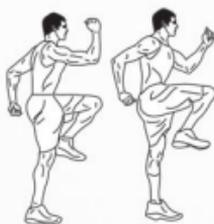
BIDE DE BIÈRE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



20 levées de genoux



20 pas de marche



20 levées de genoux



10 levées du buste



10 rotations russes



10 levées du buste